



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](http://Portal.de.Periodicos.CAPES)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de
Estudos Acadêmicos

Fibromialgia e exercício físico: uma revisão sistemática

Fibromyalgia and physical exercise: a systematic review

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3132

ARK: 57118/JRG.v9i20.3132

Recebido: 06/04/2026 | Aceito: 15/04/2026 | Publicado *on-line*: 18/04/2026

Beatriz Azevedo Santos¹

<https://orcid.org/0009-0002-7908-4974>

<http://lattes.cnpq.br/2890063775089334>

Universidade Tiradentes, SE, Brasil

E-mail: bia_azevedo02@hotmail.com

Maria Fernanda Targino Hora²

<https://orcid.org/0000-0001-5650-2171>

<http://lattes.cnpq.br/8189315153524955>

Universidade Tiradentes, SE, Brasil

E-mail: maria.ftargino@souunit.com.br

Maria Paula Aragão Andrade Dória³

<https://orcid.org/0000-0002-7478-9644>

<http://lattes.cnpq.br/2598746784143857>

Universidade Tiradentes, SE, Brasil

E-mail: maria.paragao@souunit.com.br

Alejandra Debbo⁴

<https://orcid.org/0000-0002-7743-5921>

<http://lattes.cnpq.br/2440302448706130>

Universidade Tiradentes, SE, Brasil

E-mail: alejandradebbo@souunit.com.br



Resumo

A fibromialgia é uma síndrome caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, além de outros sintomas físicos e cognitivos. Objetiva-se com esse estudo avaliar a eficácia dos exercícios físicos como tratamento não farmacológico para a fibromialgia. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica, realizada nas bases de dados PubMed e Scielo, incluindo artigos publicados nos últimos 5 anos que abordaram a relação entre o exercício físico e a fibromialgia. 10 artigos preencheram os critérios de inclusão. A partir do resultado da revisão, foi observado que a prática regular não apenas ajuda a controlar os sintomas físicos, mas também atua como um marcador de saúde para os pacientes. Dentre os principais benefícios, foi evidenciado uma redução da dor e da gravidade dos sintomas, melhora da saúde mental e qualidade do sono, além do ganho de funcionalidade e autonomia que os exercícios promovem. Apesar dos resultados convergirem em relação ao potencial terapêutico do exercício físico na fibromialgia, há heterogeneidade

¹ Graduanda em Medicina pela Universidade Tiradentes

² Graduanda em Medicina pela Universidade Tiradentes

³ Graduanda em Medicina pela Universidade Tiradentes

⁴ Graduada em Medicina; Mestra em Ciências da Saúde (UFS)



metodológica dos estudos incluídos. Portanto, conclui-se que o exercício físico é indispensável no tratamento não farmacológico da fibromialgia e consegue melhorar os sintomas físicos e cognitivos.

Palavras-chave: fibromialgia; exercício físico; tratamento aeróbio; treinamento resistido

Abstract

Fibromyalgia is a syndrome characterized by widespread musculoskeletal pain, in addition to other physical and cognitive symptoms. This study aims to evaluate the effectiveness of physical exercise as a non-pharmacological treatment for fibromyalgia. This is an integrative review of the scientific literature, conducted in the PubMed and SciELO databases, including articles published in the last 5 years that addressed the relationship between physical exercise and fibromyalgia. Ten articles met the inclusion criteria. The review results showed that regular exercise not only helps control physical symptoms but also acts as a health marker for patients. Among the main benefits, a reduction in pain and symptom severity, improved mental health and sleep quality, as well as increased functionality and autonomy promoted by exercise were evidenced. Although the results converge regarding the therapeutic potential of physical exercise in fibromyalgia, there is methodological heterogeneity among the included studies. Therefore, it can be concluded that physical exercise is indispensable in the non-pharmacological treatment of fibromyalgia and can improve both physical and cognitive symptoms.

Keywords: fibromyalgia; physical exercise; aerobic treatment; resistance training

1. Introdução

A fibromialgia é uma doença reumática crônica, não inflamatória, caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, além de outros sintomas físicos e cognitivos, como a fadiga, distúrbios do sono, disfunção cognitiva e depressão. Esse comprometimento sistêmico impacta de forma significativa na qualidade de vida dos pacientes, uma vez que, a dor, principal sintoma da fibromialgia, pode interferir na atenção e na memória, resultando em um menor desempenho nas tarefas cognitivas (ANDRADE, A., 2024; DE, C.; VILARINO, G. T.)

A doença integra o grupo das Síndromes de Sensibilização Central (SSC) e é a segunda doença reumática mais comum, depois da artrite reumatoide. Embora sua fisiopatologia ainda não seja totalmente esclarecida, entende-se que a dor na fibromialgia é multifatorial, decorrente de interações complexas entre mecanismos nociceptivos periféricos e centrais. O comprometimento da modulação descendente da dor constitui um dos principais mecanismos envolvidos na amplificação da experiência dolorosa. Além disso, essa desregulação é potencializada por desequilíbrios de neurotransmissores, neuroinflamação e alterações estruturais e funcionais no cérebro (CARNEIRO, B. D. et al, 2025)

A complexidade fisiopatológica justifica a necessidade de uma abordagem multidisciplinar, que inclua exercícios físicos, tratamento farmacológico e intervenções psicológicas (LÓPEZ-GÓMEZ, I. et al., 2022; RODRÍGUEZ-MANSILLA, J. et al., 2021). Ressalta-se que a terapia medicamentosa isolada não se mostra suficiente para o manejo global da fibromialgia, sendo recomendada sua associação à terapia não farmacológica (LÓPEZ-GÓMEZ, I. et al., 2022; MELO, T. R. et al, 2025). Entre os exercícios que demonstram efeitos positivos na redução dos sintomas de fadiga, dor, ansiedade,



depressão e rigidez muscular, destacam-se caminhada, natação, pilates, treinamento de força, dança e alongamentos (MELO, T. R. et al, 2025)

Diante desse contexto, considerando o impacto da fibromialgia na qualidade de vida dos pacientes e na saúde pública, o presente estudo tem como objetivo fornecer uma visão geral sintética das evidências científicas atuais sobre a eficácia dos exercícios físicos no tratamento da fibromialgia. Espera-se que os achados contribuam para o fortalecimento científico sobre as estratégias não farmacológicas voltadas ao manejo da fibromialgia.

2. Metodologia

Este estudo é uma revisão integrativa da literatura para relatar as principais evidências associadas à melhora dos sintomas decorrentes da fibromialgia através do exercício físico, com o objetivo de responder a seguinte pergunta: O exercício físico ajuda no controle dos sintomas da fibromialgia?

A pergunta foi estruturada segundo a estratégia PICO (População, Intervenção, Comparação e Outcome), sendo:

P (População/Problema): Pacientes portadores de fibromialgia;

I (Intervenção/Exposição): realização de exercício físico;

C (Comparação): portadores de fibromialgia que não realizam atividade física;

O (Desfecho): melhora dos sintomas e da qualidade de vida.

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, com a utilização das bases de dados eletrônicas de periódicos indexados, na base de dados PubMed e Embase e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs/ BVS). Na estratégia de busca foram utilizados descritores combinados com operadores booleanos: “Fibromyalgia” AND “Exercise”

Para a seleção dos artigos científicos, foram estabelecidos os seguintes critérios: estudos originais publicados disponíveis na íntegra de forma gratuita em português, inglês e espanhol, dos últimos 5 anos, que apresentassem informações sobre indivíduos acometidos pela fibromialgia e avaliassem a utilização de exercícios físicos no tratamento da doença. Foram incluídos estudos com diferentes delineamentos metodológicos, como ensaios clínicos randomizados, estudos quase experimentais, estudos observacionais e estudos piloto, desde que atendessem aos critérios estabelecidos. Foram excluídas revisões (sistemáticas, narrativas, integrativas, scoping ou umbrella), relatos de caso isolados, artigos que não contivessem seu resumo nas bases de dados selecionadas e artigos que não relacionavam o exercício físico como tratamento para fibromialgia.

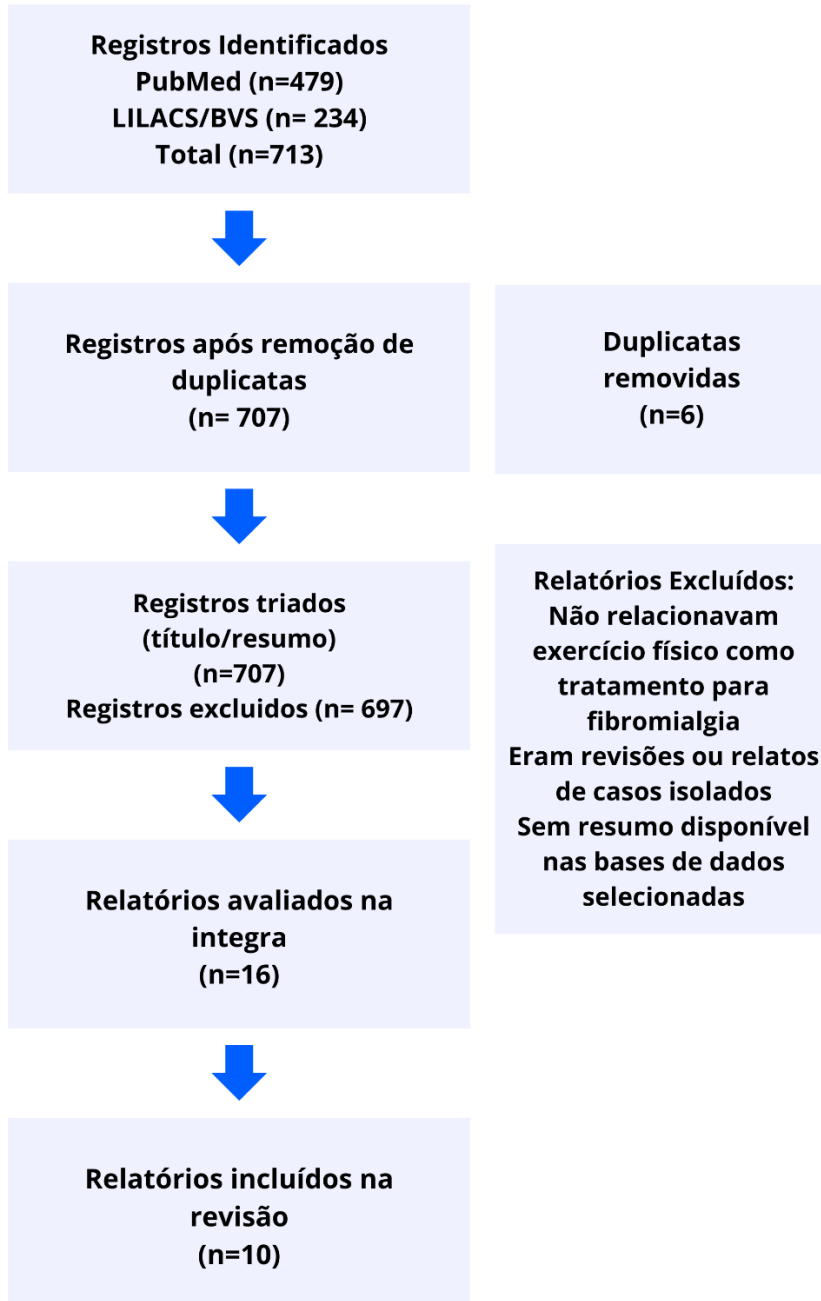
Os procedimentos foram organizados em três etapas: Na primeira etapa da investigação, foi realizado um levantamento dos artigos encontrados com os descritores propostos nas bases de dados mencionadas anteriormente através da leitura dos títulos e resumos; Na segunda etapa, ocorreu uma leitura integral dos artigos pré selecionados para confirmar a adequação aos critérios e, posteriormente, foi criado um banco de dados com os artigos selecionados. Nessa etapa, os dados de todos os artigos incluídos foram coletados e armazenados em uma planilha padronizada, incluindo, autor, ano de publicação, objetivos do estudo, metodologia, resultados, desfechos, entre outras variáveis que se mostraram interessantes para a investigação; Na terceira etapa, foi realizada a análise dos artigos dos bancos de dados formados.

Na base PubMed, foram identificados 479 artigos e na LILACS/BVS, foram encontrados 234 artigos. Após aplicar os critérios de inclusão e exclusão, 10 artigos do PubMed e 6 artigos da LILACS/BVS foram selecionados. Dos 16 artigos, 6 eram duplicatas entre as bases de dados, permanecendo 10 artigos finais para a revisão.



Considerando que esta pesquisa não envolveu contato direto com participantes humanos nem a realização de procedimentos clínicos, a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) não se fez necessária.

Fluxograma 1- Etapas do processo de seleção dos artigos



Fonte- Fluxograma elaborado pelo autor



3. Resultados e Discussão

Foram analisados 10 artigos científicos que atenderam aos critérios de inclusão propostos, compondo a amostra final desta revisão integrativa. As publicações selecionadas estão descritas no quadro 1, que apresenta a distribuição dos estudos conforme autor, título, objetivo, tipo de pesquisa e principais achados. De modo geral, os artigos incluídos foram publicados entre 2020 e 2025. Destes, obteve-se 4 ensaios clínicos randomizados, 2 estudos transversais, 1 delineamento observacional analítico laboratorial, 1 estudo de intervenção não controlado com medidas repetidas e 2 ensaios clínicos não randomizados.

As publicações têm variados objetivos, mas que abordam a eficácia dos exercícios físicos no tratamento da fibromialgia. De forma específica, os estudos analisaram: (1) Os efeitos dos exercícios clínicos de Pilates em pacientes com fibromialgia e os efeitos nos sintomas dos métodos de exercício individual e em grupo; (2) A associação entre o volume de exercício e a qualidade do sono em pacientes com fibromialgia; (3) O papel mediador dos sintomas depressivos na caminhada, no impacto funcional e na dor, em diferentes níveis de afeto positivo, em mulheres com fibromialgia; (4) Os efeitos imediatos de um programa de telereabilitação baseado em exercício aeróbico em mulheres com fibromialgia; (5) Os efeitos de uma intervenção de 15 semanas com exercícios de fortalecimento, duas vezes por semana, supervisionados por um fisioterapeuta, sobre a hipoalgesia induzida pelo exercício e o processamento cerebral da dor em paciente com fibromialgia e controles saudáveis; (6) O papel da catastrofização da dor e o impacto da fibromialgia na relação entre a prática regular de caminhada e a dor e a fadiga experimentadas após um teste de caminhada em laboratório; (7) Os efeitos de um treino de força gradual e progressivo de 24 semanas sobre a qualidade do sono, fadiga, dor, função física e ansiedade; (8) A viabilidade, segurança e efeitos de um programa de treinamento aeróbico com restrição de fluxo sanguíneo em mulheres com fibromialgia; (9) A eficácia de um programa de exercícios ativos versus exercícios para o bem estar na melhora da dor, flexibilidade, equilíbrio estático, percepção de esforço e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia; (10) O impacto do exercício aeróbico, do exercício de resistência combinado com o exercício aeróbico e do o exercício aeróbico combinado com os exercícios de ioga na dor e na atividade da doença em pacientes com síndrome de fibromialgia

Quadro 1- Resumo dos artigos analisados



Autor	Título Resumido	Objetivo Principal	Tipo de Estudo	Principais Achados
CAGLAYAN, B. C. et al.	Efeitos dos exercícios clínicos de Pilates em indivíduos com fibromialgia	Investigar os efeitos dos exercícios clínicos de Pilates em pacientes com fibromialgia e comparar os efeitos dos métodos de exercício individual e em grupo	Ensaio clínico randomizado controlado	Para o exercício clínico de Pilates, o método individual apresentou alto impacto na doença e baixo na qualidade de vida, enquanto o método em grupo demonstrou alto impacto na ansiedade.
DE, C.; VILARINO, G. T.; ANDRADE, A.	O volume de exercício físico influencia a qualidade do sono em pacientes com fibromialgia?	Investigar a associação entre o volume de exercício e a qualidade do sono em pacientes com fibromialgia	Estudo Transversal	A prática regular de exercícios físicos pode estar relacionada à qualidade do sono. Os pacientes mais ativos apresentam menos distúrbios do sono, sendo o exercício um fator de proteção
ECIJA, C. et al.	O efeito moderador do afeto positivo na relação entre caminhada, depressão e sintomas em mulheres com fibromialgia	Examinar o papel mediador dos sintomas depressivos na caminhada, no impacto funcional e na dor, em diferentes níveis de afeto positivo, em mulheres com fibromialgia.	Estudo Transversal Correlacional	O afeto positivo aumenta os efeitos positivos da caminhada
HERNANDO-GARIJO, I. et al.	Efeitos imediatos de um programa de telereabilitação baseado em exercício aeróbico em mulheres com fibromialgia	Analisar os efeitos imediatos de um programa de telereabilitação baseado em exercício aeróbico em mulheres com fibromialgia	Ensaio clínico randomizado simples-cego	Um programa de treinamento baseado em exercícios aeróbicos promoveu melhorias na intensidade da dor, na sensibilidade à dor mecânica e no sofrimento psicológico em comparação com um grupo controle durante um período de confinamento decretado na Espanha devido a pandemia.
LÖFGREN, M. et al.	Efeitos de uma intervenção de exercício físico de 15 semanas na modulação da dor na fibromialgia	Explorar os efeitos de uma intervenção de 15 semanas com exercícios de fortalecimento, duas vezes por	Ensaio clínico não randomizado	O benefício do exercício físico parece ocorrer por modulação das redes córtico-estriado-occipitais e não por melhora direta da



		semana, supervisionados por um fisioterapeuta, sobre a hipoalgesia induzida pelo exercício e o processamento cerebral da dor em paciente com fibromialgia e controles saudáveis		inibição descendentes clássica da dor
LÓPEZ-GÓMEZ, I. et al.	Sintomas em mulheres com fibromialgia após a prática de atividade física	Analisar o papel da catastrofização da dor e o impacto da fibromialgia na relação entre a prática regular de caminhada e a dor e a fadiga experimentadas após um teste de caminhada em laboratório	Estudo observacional analítico laboratorial	A catastrofização da dor e o impacto da fibromialgia foram mediadores na relação entre o comportamento de caminhada em laboratório na amostra.
MAESTRE-CASCALES, C. et al.	O treinamento gradual de força melhora a qualidade do sono e o condicionamento físico	Analisar os efeitos de um treino de força gradual e progressivo de 24 semanas sobre a qualidade do sono, fadiga, dor, função física e ansiedade	Estudo de intervenção não controlado com medidas repetidas	O exercício de força gradual é uma opção válida e segura para melhorar a qualidade de vida e a autonomia das mulheres com fibromialgia, embora não resolva todos os componentes da síndrome isoladamente
JOSÉ CARLOS RODRÍGUEZ-BAUTISTA et al.	Viabilidade, segurança e efeitos de um programa de treinamento aeróbico com restrição do fluxo sanguíneo na capacidade funcional	Avaliar a viabilidade, segurança e efeitos de um programa de treinamento aeróbico com restrição de fluxo sanguíneo em mulheres com fibromialgia	Ensaio clínico não randomizado	O treinamento aeróbico com restrição de fluxo sanguíneo pode ser viável, seguro e mais eficaz do que o treinamento aeróbico irrestrito como ferramenta de prescrição de exercícios físicos para melhorar o condicionamento cardiorrespiratório, a força, o equilíbrio e a rigidez em mulheres com fibromialgia.
RODRÍGUEZ-MANSILLA, J. et al.	Efeitos do tratamento não	Investigar a eficácia de um	Ensaio clínico randomizado	O programa de exercícios ativos e o



	farmacológico na dor, flexibilidade, equilíbrio e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia	programa de exercícios ativos versus exercícios para o bem estar na melhora da dor, flexibilidade, equilíbrio estático, percepção de esforço e qualidade de vida em mulheres com fibromialgia		programa de exercícios para o bem estar melhoraram a flexibilidade, o equilíbrio estático, a dor e a qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. As participantes do programa de exercícios ativos tiveram melhores resultados do que as do programa de exercícios para o bem estar
ŞEVGIN, Ö. et al.	Eficácia de diferentes exercícios em mulheres com síndrome de fibromialgia	Avaliar o impacto do exercício aeróbico, do exercício de resistência combinado com o exercício aeróbico e do o exercício aeróbico combinado com os exercícios de ioga na dor e na atividade da doença em pacientes com síndrome de fibromialgia	Ensaio clínico randomizado controlado	A combinação de exercícios aeróbicos e ioga é mais eficaz no tratamento da fibromialgia do que o exercício aeróbico isoladamente ou uma combinação de exercícios de resistência e exercícios aeróbicos

Fonte- Quadro elaborado pelo autor

A fibromialgia não se caracteriza exclusivamente como uma doença musculoesquelética. Trata-se de uma síndrome complexa, na qual fatores cognitivo-emocionais, neurológicos, imunológicos e endócrinos interagem, resultando em um estado de sensibilidade sensorial aumentada e prejuízo funcional significativo (JOSÉ CARLOS RODRÍGUEZ-BAUTISTA et al., 2024). Neste contexto, a presente revisão evidenciou que o exercício físico contribui de maneira relevante para a melhora dos aspectos clínicos e psicossociais em indivíduos acometidos pela fibromialgia.

Entre os estudos incluídos, CAGLAYAN, B. C. et al. (2021) realizou um ensaio clínico randomizado controlado com 42 mulheres com diagnóstico de fibromialgia. As participantes foram divididas aleatoriamente entre dois grupos: grupo individual (um-para-um) e grupo baseado em grupo. No grupo individual foram incluídos 16 participantes, no grupo baseado em grupo foram incluídos 26 participantes e realizadas sessões de 6 a 8 pessoas. O programa de exercícios teve a duração de 6 semanas, com sessões realizadas 2 vezes por semana. Após o tratamento, ao final da sexta semana, foi



avaliado por um fisioterapeuta o impacto da doença, status funcional, ansiedade, qualidade de vida e status biopsicossocial. Com isso, o estudo concluiu que o Pilates clínico oferece diversos benefícios para indivíduos com Fibromialgia, atuando tanto na redução dos sintomas físicos, quanto na melhora dos aspectos psicológicos e sociais. O método individual se mostrou superior na redução do impacto direto da doença, enquanto as sessões em grupo foram mais eficazes para diminuir a ansiedade e melhorar a funcionalidade, possivelmente em virtude do componente motivacional e da maior interação entre os indivíduos.

Os distúrbios do sono configuram-se como um dos principais sintomas da fibromialgia, impactando negativamente a qualidade de vida. Diante disso, DE, C.; VILARINO, G. T.; ANDRADE, A. (2024) conduziu uma pesquisa transversal, entre 2010 a 2019. A amostra consistiu em 308 pacientes adultos com diagnóstico de fibromialgia, dos quais 96,1% eram mulheres. A qualidade do sono foi avaliada pelo Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e a prática de exercícios através de um questionário autorreferido, focado na modalidade e na frequência semanal. Foi observada uma forte associação entre a prática de exercícios e a qualidade do sono, uma vez que, 68,3% dos participantes que apresentavam má qualidade do sono eram inativos. As evidências do estudo apontam que os exercícios combinados e modalidades que integram corpo e mente promovem melhora em parâmetros relacionados à qualidade global do sono. Consequentemente, observa-se redução da fadiga e da rigidez muscular, sintomas frequentemente associados à síndrome, portanto é recomendado que os pacientes com fibromialgia adotem um estilo de vida ativo.

O estudo correlacional transversal de ECIJA, C. et al. (2022) teve uma amostra de 231 mulheres diagnosticadas com fibromialgia. Como instrumento de avaliação foram utilizadas diversas ferramentas validadas para avaliar se os pacientes aderiram a um programa mínimo de caminhada, o afeto positivo, sintomas depressivos, severidade da dor e impacto funcional. No estudo, foi avaliado se o exercício físico ajuda, o tipo de pessoa que é ajudada e sob que circunstâncias psicológicas ele produz melhores resultados no impacto funcional da fibromialgia. Observou-se que o exercício físico é um marcador de saúde na fibromialgia e que o afeto positivo, caracterizado pela presença de emoções que ampliam a atenção e os recursos pessoais do indivíduo, atua como um recurso que potencializa os efeitos do exercício, atuando no maior engajamento com a atividade e mecanismo de resiliência frente ao estresse e às emoções negativas.

HERNANDO-GARIJO, I. et al. (2021) avaliou de março a junho de 2020, através de um ensaio clínico randomizado simples-cego, os efeitos imediatos de um programa de telereabilitação. Esse programa foi baseado em exercícios aeróbicos de movimentos rítmicos de baixo impacto e guiados por vídeo. Além disso, teve como participantes 34 mulheres portadoras de fibromialgia, com idades entre 30 e 75 anos e acesso à internet. Ao final, o exercício aeróbico demonstrou reduzir a intensidade da dor e sensibilidade à dor mecânica, além de promover melhora na autoconfiança, no senso de coerência e significado atribuído à vida. Outrossim, por se tratar de uma terapia de baixo custo e com reduzida incidência de eventos adversos, a atividade aeróbica é amplamente reconhecida como uma modalidade segura e bem aceita pelos pacientes.

No que se refere aos mecanismos neurofisiológicos, LÖFGREN, M. et al. (2023) em seu ensaio clínico não randomizado indica que intervenções com exercícios físicos podem modificar o processamento cerebral da dor. O ensaio foi realizado com um grupo composto por 59 mulheres com fibromialgia (FM) e 39 controles saudáveis, que completaram um programa de treinamento de resistência que durou 15 semanas, com sessões de 60 minutos realizadas duas vezes por semana sob supervisão de um



fisioterapeuta. Foi evidenciado que após as quinze semanas houve redução significativa da dor e dos sintomas da fibromialgia, associada a alterações do processamento cerebral no circuito córtico-estriado-occipital, sugerindo modulação central da dor. Apesar de não ter sido possível afirmar o fortalecimento direto das vias inibitórias descendentes da dor, uma vez que, elas permaneceram disfuncionais nas pacientes. Conclui-se que os benefícios clínicos do exercício na fibromialgia decorrem mais dos ajustes em redes cerebrais de controle e processamento motor do que de uma correção direta no sistema sensorial de inibição da dor.

LÓPEZ-GÓMEZ, I. et al (2022) objetivou analisar como a catastrofização da dor e o impacto da fibromialgia influenciam a dor e a fadiga sentidas logo após o esforço físico, através de um estudo observacional analítico laboratorial que ocorreu entre janeiro e abril de 2019. O principal exercício analisado foi a caminhada e teve como participante da pesquisa 76 mulheres portadoras de fibromialgia, com uma média de idade de 55 anos. Foi possível analisar que a catastrofização da dor e o impacto percebido da doença mediam a relação entre a prática regular de caminhada e os níveis da dor e fadiga após o exercício. Essas crenças disfuncionais relacionadas à dor configuram-se como importantes barreiras à adesão do exercício físico e contribuem para a manutenção do comportamento sedentário e agravamento dos sintomas.

A pesquisa de intervenção não controlada com medidas repetitivas, realizada por MAESTRE-CASCALES, C. et al. (2022), contou com 41 mulheres diagnosticadas com fibromialgia. As participantes completaram 24 semanas de um programa de treinamento de força gradual e progressivo, com duas sessões semanais de 60 minutos cada. Posteriormente, foi avaliada a qualidade do sono, ansiedade, dor, aptidão física e composição corporal. Ao fim, demonstrou que o treinamento de força promoveu redução da dor, melhora da qualidade do sono e aumento da funcionalidade física, por meio do incremento da força, flexibilidade e capacidade aeróbica.

JOSÉ CARLOS RODRÍGUEZ-BAUTISTA et al. (2024) realizou um ensaio clínico não randomizado, no qual foi concluído com 13 participantes, média de idade de 59 anos, todas polimedicadas e com diagnóstico confirmado de fibromialgia. Consistiu em uma intervenção baseada na caminhada aeróbica por 9 semanas e aplicação de testes para avaliação de capacidade funcional, sintomatologia e parâmetros laboratoriais. A pesquisa enfatizou que o treinamento aeróbico de baixo volume e baixa intensidade com restrição do fluxo sanguíneo se mostrou uma opção viável e potencialmente mais eficaz do que o treinamento aeróbico irrestrito para melhorar o condicionamento cardiorrespiratório, a força, o equilíbrio e a rigidez em mulheres com fibromialgia.

Ademais, em outro ensaio clínico randomizado realizado com 141 mulheres portadoras de fibromialgia por RODRÍGUEZ-MANSILLA, J. et al. (2021), foi realizada uma intervenção de 4 semanas para avaliar os efeitos do tratamento não farmacológico na dor, flexibilidade e qualidade de vida dos pacientes. Ao final, comprovou-se que exercícios ativos apresentam maior eficácia na melhora da funcionalidade e da qualidade de vida quando comparados a exercícios voltados exclusivamente ao bem-estar.

O ensaio clínico randomizado controlado de ŞEVGIN, Ö. et al. (2024) utilizou uma amostra de 60 mulheres com diagnóstico de fibromialgia, com idades entre 18 e 45 anos. Consistiu na aplicação de um programa de 12 semanas e as participantes foram distribuídas aleatoriamente em três grupos de 20 pessoas cada, sendo esses: Grupo de Exercício Aeróbico, Grupo de Exercício Aeróbico + Yoga e Grupo de Exercício Aeróbico + Resistência. De modo geral, os achados do estudo evidenciam que a combinação de diferentes modalidades de exercício constitui estratégia terapêutica relevante no manejo da fibromialgia, por atuar simultaneamente em aspectos físicos, emocionais e



neurofisiológicos envolvidos na fisiopatologia da síndrome. Programas que associam exercícios aeróbicos à prática de ioga, por exemplo, mostraram-se particularmente eficazes, ao integrar componentes de movimento, consciência corporal, flexibilidade e meditação, ampliando os benefícios físicos e psicossociais da intervenção.

4. Conclusão

Os resultados analisados nesta revisão integrativa mostram que o exercício físico constitui uma medida terapêutica relevante e extremamente eficaz no manejo da fibromialgia, contribuindo tanto para a melhora dos sintomas clínicos e quanto para os aspectos psicossociais associados à síndrome. Os achados evidenciam que diferentes modalidades de exercício, incluindo treinamento aeróbico, treinamento de força, Pilates e práticas que integram corpo e mente, tem o potencial de promover redução da dor, melhora da funcionalidade física, diminuição da fadiga, redução da rigidez muscular e aprimoramento da qualidade do sono.

Além dos benefícios físicos, observou-se que o exercício físico exerce influência positiva sobre fatores cognitivo-emocionais, diminuindo a catastrofização da dor, favorecendo maior adesão ao tratamento e melhor qualidade de vida. Destaca-se que intervenções combinadas e programas estruturados apresentam resultados mais abrangentes, por integrarem aspectos físicos, emocionais e sociais envolvidos na fisiopatologia da fibromialgia.

Apesar dos resultados convergirem em relação ao potencial terapêutico do exercício físico na fibromialgia, há heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, principalmente em relação aos instrumentos de avaliação e aos delineamentos das pesquisas (ensaio clínico randomizado, estudo transversal, delineamento observacional analítico laboratorial, estudo de intervenção não controlado com medidas repetidas e ensaio clínico não randomizado). Essas variações implicam na dificuldade de comparação direta entre as pesquisas e possíveis variações entre os achados.

Por fim, conclui-se que o exercício físico deve ser considerado componente essencial no tratamento multidisciplinar da fibromialgia, configurando-se como uma intervenção segura, acessível e capaz de promover benefícios clínicos, funcionais e psicossociais significativos.

Referências

- CAGLAYAN, B. C. et al. Effects of clinical Pilates exercises in individuals with fibromyalgia: A randomized controlled trial. **European Journal of Rheumatology**, 28 dez. 2021.
- CARNEIRO, B. D. et al. Descending Pain Modulation in Fibromyalgia: A Short Review of Mechanisms and Biomarkers. **Diagnostics**, v. 15, n. 21, p. 2702, 25 out. 2025.
- DE, C.; VILARINO, G. T.; ANDRADE, A. Does the volume of physical exercise influence sleep quality in patients with fibromyalgia? **Reumatismo**, 16 out. 2024.
- ECIJA, C. et al. When It Hurts, a Positive Attitude May Help. The Moderating Effect of Positive Affect on the Relationship Between Walking, Depression, and Symptoms in Women with Fibromyalgia. **Pain Management Nursing**, jul. 2022.



- HERNANDO-GARIJO, I. et al. Immediate Effects of a Telerehabilitation Program Based on Aerobic Exercise in Women with Fibromyalgia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 4, p. 2075, 20 fev. 2021.
- JOSÉ CARLOS RODRÍGUEZ-BAUTISTA et al. Feasibility, Safety, and Effects of an Aerobic Training Program with Blood Flow Restriction on Functional Capacity, and Symptomatology in Women with Fibromyalgia: A Pilot Study. **Biomedicines**, v. 12, n. 8, p. 1895–1895, 19 ago. 2024.
- KUNDAKCI, B. et al. International, multidisciplinary Delphi consensus recommendations on non-pharmacological interventions for fibromyalgia. **Seminars in Arthritis and Rheumatism**, v. 57, p. 152101, dez. 2022.
- LI, X. et al. Guidelines on Treating Fibromyalgia With Nonpharmacological Therapies in China. **Journal of Evidence-Based Medicine**, v. 18, n. 2, jun. 2025
- LÖFGREN, M. et al. The effects of a 15-week physical exercise intervention on pain modulation in fibromyalgia: Increased pain-related processing within the cortico-striatal- occipital networks, but no improvement of exercise-induced hypoalgesia. **Neurobiology of Pain**, v. 13, p. 100114, 1 jan. 2023.
- LÓPEZ-GÓMEZ, I. et al. Symptoms in women with fibromyalgia after performing physical activity: the role of pain catastrophizing and disease impact. **Clinical Rheumatology**, 31 ago. 2022.
- MAESTRE-CASCALES, C. et al. Gradual Strength Training Improves Sleep Quality, Physical Function and Pain in Women with Fibromyalgia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 23, p. 15662, 25 nov. 2022.
- MELO, Tamara Rodrigues de; FERNANDES, Renan Lopes; CRUZ, Bárbara Hernandes Souza; SILVA, Iuth Homem da Costa; SILVA, Partenope Isabela Póvoas da; LIMA, Ramon Fraga de Souza. IMPACTO DO EXERCÍCIO AERÓBICO NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 2886–2895, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i1.18046. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/18046>. Acesso em: 26 mar. 2026
- RODRÍGUEZ-MANSILLA, J. et al. Effects of Non-Pharmacological Treatment on Pain, Flexibility, Balance and Quality of Life in Women with Fibromyalgia: A Randomised Clinical Trial. **Journal of Clinical Medicine**, v. 10, n. 17, p. 3826, 26 ago. 2021.
- ŞEVGIN, Ö. et al. Efficacy of different exercises in women with fibromyalgia syndrome: a randomised controlled trial. **Clinical and Experimental Rheumatology**, 29 out. 2024.